

„Spickzettel“ bei der Diagnostik

Quelle: liebesexundtherapie.at © April 2019

| Somatische Ebene | Psychodramatische Ebene | Soziodramatische Ebene | Weitere Ebenen |
|---|---|---|--|
| Alles Körperliche | Persönlichkeitsbezogen | Beziehungsbezogen | Ergänzende Ideen |
| Was zeigt sich? Sexuelle Störungen Psychosomatik /Schlaf Chronische Erkrankung Hormonelle Störungen bei sexuell. Störungen: Pornokonsum abfragen Medikamente Verhütungsfrage Körpergefühl /bild Somatische-affektive Resonanz Bewegung / Sport Ernährungslage / Suchtmittel | Übertragungsgefühle Persönlichen Themen und Perspektiven Bekannte Störungen: Depression, Ängste, Zwänge, Persönlichkeitsstörungen, Süchte, Erschöpfung Erkennbare Bindungsmuster Traumatisierende Erfahrungen aktuelles Stressniveau skalieren Live events der letzten 5-10 Jahre Kraftquellen + Hobbies | Aktuelle Konfliktfelder abfragen - Herkunftssystem - gegenwärtige Familie - frühere Beziehungserfahrungen Soziales Atom, Freundeskreis Sozialer und ökonomischer Status Familienrituale Gemeinsamkeiten (worin geht es Ihnen als Paar gut) Wissen um die persönliche Geschichte des/der PartnerIn | ICD-10 / DSM Diagnose Psychodramadiagnostik (Strukturniveaus) Fragebogen nutzen (?) Glaubenssätze Intelligenz- und Bildungsniveau Mentalisierung der Störung (wie glaubt KL ist das entstanden) erfolgte Behandlungsversuche Wer oder was hat bisher geholfen |

Übung zum Mitnachhausenehmen („Köpfe auf Kissen“ nach D. Schnarch)

Schenken Sie sich als Paar 10 Minuten an den kommenden Feiertagen. Versuchen Sie es vor dem Einschlafen. Dazu legen Sie sich bequem mit dem Gesicht zu einander gewandt und dürfen zunächst die Augen geschlossen halten.



Step 1.) Versuchen Sie, bei sich selbst anzukommen. Achten Sie etwas auf Ihre Atmung, geben Sie sich ein paar tiefe Atemzüge, während Sie bewusst in Ihrem Körper ankommen. (das bedeutet: Sie spüren sich einmal von den Füßen bis zum Kopf durch und lassen dabei Spannungen los - so gut es geht) Auftauchende Gedanken lassen Sie weiterziehen. Das wird leichter gehen, wenn Sie es schon 3-5x gemacht haben.

Step 2.) Wenn Sie nach 10 Atemlängen bei sich selbst angekommen sind, nehmen Sie den Kopf Ihres Partners/Partnerin vorsichtig in beide Hände und bleiben in dieser Lage ruhig liegen. Falls es sich gut anfühlt, dürfen Sie das gegenüberliegende Gesicht auch zärtlich berühren und vorsichtig streicheln. Seien Sie damit sparsam und machen Sie dabei nichts bemüht, keinerlei Massagetätigkeit o.ä. zeichnen Sie das Gesicht Ihres Gegenübers zärtlich nach, lassen Sie liebevolle Gedanken in sich aufkommen. Pssst, nicht reden. Innere Szenen der Liebe, Momente der Nähe, Beruhigung, Bilder aus Situationen, in denen Sie beide durch ein gutes Gefühl verbunden waren.

Step 3.) Lassen Sie sich beide ruhen und halten Sie einfach Ihre Köpfe auf den Kissen. Mit offenen Augen entsteht dabei noch mehr Bezug. Zwingen Sie sich dabei zu nichts und lassen Sie sich weiteratmen. Falls das Ansehen zu anstrengend ist, schließen Sie zwischendurch die Augen. Versuchen Sie, das Erlebte nicht zu diskutieren – wenn, dann erzählen Sie es sich beim Frühstück am nächsten Tag. Das kann einen wunderbaren Start in den neuen Tag ergeben!

Die Übung erst einmal zu Hause selbst ausprobieren und bei Gelegenheit auch mit Paaren in der Stunde anleiten.

Master Thesen + Abschlussarbeiten

Hofer, Wolfgang (2013): Psychodrama- Sexualtherapie im ambulanten Setting. Donau Uni Krems

Brandstetter, Erika Anna (2013): Liebe- Bindung- Partnerschaft. Donau Uni Krems

Hammer, Clemens (2016): Die Arbeit mit der sexuellen Rolle im Monodrama. Donau Uni Krems

Kistler, Sabine (2015): Psychodramatechniken in der Einzel- und Paartherapie bei Sexualstörungen

Mag. Magdalena Segur-Cabanac (2018): Integrative Gestaltsexualtherapie

ZPS - Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie:

Lieben (Heft 1/2018), Familie (Heft 1/2015), Paare (Heft 1/2010), Körper (Heft 1/2008), Sexualität, Erotik, Intimität (Heft 1/2012)

Literatur (schulenübergreifend)

Johnson, Sue (2013): Liebe macht Sinn. München: Random House Verlag

Gottman, John (2014): Die Vermessung der Liebe. Stuttgart: Clett-Cotta Verlag

Ahlers, Christoph Joseph (2017): Vom Himmel auf Erden. München: Goldmann Verlag

Henning, Ann Margret (2017): Liebespraxis. Hamburg: Rowohlt Verlag

Clement, Ulrich (2015): Guter Sex trotz Liebe. Berlin: Ullstein Verlag

Schnarch, David (2011): Die Psychologie sexueller Leidenschaft: Piper Verlag

Richardson, Diana (2016): Zeit für Liebe: Innenwelt Verlag

Resnick, Stella (2018): Body to body intimacy, Verlag Routledge

Referenten Websites: gilbertsuchanek.at, martingeiger.at

psychodramazeitschrift.com , sexmedpedia.com (Elia Bragagna); doch-noch.de (Henning Ann Marlene),

Liebesexundtherapie.at ist ein online Projekt der LehrgangsteilnehmerInnen zur Vernetzung und zur Wissenserweiterung. Über die Plattform präsentieren wir unser Angebot nach außen und intern werden in Fach-Foren praktische Erfahrungen ausgetauscht & Techniken entwickelt.

Die flipcharts/Fotos vom Jour fixe findet ihr auf der Plattform LST unter:

<https://liebesexundtherapie.at/jourfixe-gestalt-april-2019>